|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники запеченные * банан * творог 5% * зеленый чай | 4 шт 1 шт 100 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груша | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * уха из семги * хлебец ржаной * мидии вареные * огурец | 250 г 2 шт 200 г 160 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт натуральный 2-3% * мёд * кедровые орехи | 170 мл 1 ч.л. 15 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * семга запеченная * бурый рис * огурец * помидор | 170 г 80 г 100 г 100 г |
| **ВОДА:** 3,3 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Поливитаминный комплекс GMP стандарта * Коэнзим Q10 | суточная дозировка согласно инструкции по 60 мг 2 раза в день после еды |

-Вес продуктов в сухом сыром виде